



6月のこんだてひょう

回数21回

東村山市立富士見小学校

ひ に ち	パン・ごはん・ めんなど	の み も の	デ ザ イ ト	おかず	からだをつくるもと (あか)	ねつやちからのもと (きいろ)	からだのちようしを とのえるもと (みどり)	ちようみりよう など	ひとくちメモ
2月	えびクリームライス			わかめサラダ しょうぶパンケーキ	とりにく、えび、 なまクリーム、わかめ、 どうにゅう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、 こむぎこ、あぶら、 こめこ、さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、 セロリ、キャベツ、 きゅうり、もやし、 ブルーベリージャム	しお、さけ、ワイン、 こしょう、とりがら、 しょうゆ、みりん、 オースターソース	5月31日～6月15日は東村山菌類まつりが開催されています。菌類まつりになんで、しょうぶの紫色をイメージした「しょうぶパンケーキ」を作ります。
3火	ピースごはん			肉じゃがコロッケ 厚揚げとやさいのオースターソース	ぶたにく、 あつあげ、どうにゅう、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 じゃがいも、むぎこ、 パンこ、てんぷん、 あぶら、いりごま	グリーンピース、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ、 こまつな、ねぎ	こんぶ、 しお、しょうゆ、 さけ、みりん、 オースターソース	ピースごはんはグリーンピースを入れたごはんです。グリーンピースは旬の野菜です。1年生がさやおきをする予定です。
4水	黒さとうパン			豆腐のカレーグラタン ウエスタンスープ	オイルツナ、 どうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、チーズ、 ぎゅうにゅう	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 セロリ、もやし、 コーン、もも	ワイン、ガラムマサラ、 カレー、しお、しょうゆ、 こしょう、ソース、 トマトピューレ、さけ、 トマトペースト、 ケチャップ、とりがら	6月4日～10日は歯の衛生週間です。歯を丈夫にするカルシウム豊富なメニューやよく噛んで食べるための献立を提供します。
5木	ごはん			★ししゃもやさされ焼き ひじきの五目煮 かきたま汁	ししゃも、あぶらあげ、 だいず、どうふ、たまご、 ひじき、ぎゅうにゅう、 チーズ	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、てんぷん、 エッグフリーマヨネーズ、 コンフレック	ごぼう、にんじん、 えのきたけ、 こまつな	さけ、みりん、しょうゆ、 かつおぶし、こんぶ、しお	ししゃもは頭から骨まで食べられるカルシウム豊富な魚です。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、虫歯予防になります。
6金	きなこトースト			ジャーマンポテト 豆腐の旨煮	きなこ、ベーコン、 とりにく、どうふ、 ぎゅうにゅう	パン、マーガリン、 さとう、じゃがいも、 てんぷん、あぶら	にんにく、たまねぎ、 しめじ、パセリ、しょうが、 にんじん、たけのこ、 はくさい、こまつな、 ねぎ、セロリ、もやし	しお、こしょう、しょうゆ、 トウバンジャン、さけ、 とりがら、 オースターソース	きなこや豆腐等の大豆製品は骨を丈夫にするカルシウムが豊富な食材です。カルシウムはイライラを抑える効果もあります。
7土	東村山ブラックカレー			根菜チップス そら豆	ぶたにく、だいず、 ジョア（ブレン）	びちくまい、こむぎこ、 さとう、じゃがいも、 さつまいも、あぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト、 ピーマン、そらめ、 にんじん、れんこん	さけ、とりがら、 カレー、しお、 こしょう、しょうゆ、 トマトペースト、 ケチャップ、ソース	ブラックカレーは東村山市で有名な黒焼きそばソースを使ったカレーです。防災にちなんで、ごはんは備蓄米を使用します。そら豆は2年生がさやおきをする予定です。
10火	セルフパインミー			エスニックチキン ハニースラダ トマトスープ	とりにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	パン、あぶら、はちみつ、 さとう、じゃがいも、 いりごま	にんじん、コーン、 キャベツ、トマト、 こまつな、セロリ、 にんにく、たまねぎ	しお、こしょう、ワイン、 しょうゆ、さけ、みりん、 す、とりがら、ナンプラー、 ローリエ、ケチャップ	パインミーはベトナム発祥のサンドイッチです。エスニック料理に欠かせないナンプラーを使ったチキンとサラダを、自分パインにはさんで食べます。
11水	麦入りごはん ひじきのふりかけ			ツナのたまご焼き ひじきの野菜の煮物	ひじき、かつおぶし、 オイルツナ、みそ、 たまご、どうにゅう、 さつまいも、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、いりごま、 こんにゃく	ほうれんそう、 ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう	さけ、しょうゆ、 みりん、しお、 こんぶ、かつおぶし	給食では、ふりかけを手作りです。ひじきのふりかけは、かつおぶしやごまも入って、栄養たっぷりでごはんによく合います。
12木	ウインナーピラフ			たらサバソース風 だいこんサラダ	ウインナー、たら、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、 てんぷん、こむぎこ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 コーン、マッシュルーム、 にんにく、セロリ、 トマト、ピーマン、 だいこん、きゅうり	さけ、しお、こしょう、 ワイン、ケチャップ、 しょうゆ、パプリカ、 す、あおりんごゼリー	サバソースはインドネシア料理に使われる調味料です。ホルトマやセロリ、ピーマンを使ったソースです。
13金	ごはん			さごしのごまみそ焼き 豚キムチ炒め もずくのスープ	さごし、みそ、ぶたにく、 かまぼこ、どうふ、 もずく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 いりごま、あぶら	ねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、 はくさいキムチ、 にら、えのきたけ	さけ、しょうゆ、みりん、 しお、こしょう、 かつおぶし	もずくは初夏が旬の海藻です。食物繊維や、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富です。
16月	チリコンカルネ			じゃがいものミルク煮	きんときまめ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、ピーマン、すいか	さけ、ケチャップ、 こしょう、チリパウダー、 ワイン、しょうゆ、 ソース、しお、こしょう、 どうがらし	チリコンカルネはメキシコの料理です。ひき肉と玉ねぎ、細かく刻んだ玉ねぎと豆、トマト、チリパウダーなどを使って作る煮込み料理です。
17火	ミルクパン			白身魚のフライ コンサラダ 豆腐と卵のスープ	メルルーサ、たまご、 ベーコン、どうふ、 わかめ、ぎゅうにゅう、 どうにゅう	パン、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、てんぷん	にんじん、コーン、 キャベツ、きゅうり、 セロリ	しお、こしょう、 ソース、す、とりがら、 しょうゆ、さけ	野口町でとれたキャベツをサラダに使う予定です。地場野菜は、新鮮で栄養たっぷり、作ってくれた人の顔もわかるので安心・安全、輸送コストも少なくして済む環境にも良い等、良いことばかりです。
18水	ガーリックライス			スパニッシュオムレツ 野菜の梅ドレサラダ	ベーコン、ちりめんじゃこ、 ウインナー、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 じゃがいも、あぶら、 さとう、いりごま	にんにく、パセリ、もやし、 たまねぎ、ピーマン、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、うめ	さけ、しお、 しょうゆ、こしょう、 ケチャップ、 ソース、す	梅雨に入るとジメジメして体調を崩しやすい肉と野菜の組み合わせは、ミネラルが豊富で、クエン酸という酸をとり入れる栄養があります。
19木	肉汁つけうどん			さつまいもとひじきのかき揚げ ちくわの天ぷら	ぶたにく、ちりめんじゃこ、 だいず、どうにゅう、 ちくわ、ひじき、 ぎゅうにゅう	うどん、さとう、 さつまいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、こまつな	かつおぶし、しょうゆ、 みりん、さけ、しお	肉汁つけうどんは東村山市の郷土料理です。ゆであうどんとから（季節の野菜をゆであうどんの）肉汁につけて食べます。
20金	赤飯			いかのピリから揚げ 野菜のごまみそあえ あんこパイ	ささげ、いか、みそ、 ぎゅうにゅう、あずき	こめ、くりかんに、 いりごま、こむぎこ、 てんぷん、あぶら、 さとう、パイシート	しょうが、 にんじん、もやし、 こまつな、キャベツ	さけ、しお、 しょうゆ、カレーこ、 みりん、す、どうがらし	開校記念日献立です。お赤飯でお祝いしましょう。
23月	ビスキュイパン			大豆のトマトシチュー 野菜とペンネのソテー	ぶたにく、 だいず、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、 アーモンド、バター、 にんにく、 エリンギ、えのきたけ、 キャベツ、こまつな	セロリ、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 にんにく、 エリンギ、えのきたけ、 キャベツ、こまつな	とりがら、しお、 こしょう、カレーこ、 ソース、パプリカ、 ケチャップ、さけ、 トマトピューレ、しょうゆ	ビスキュイパンは、さとうとアーモンド粉、バター、牛乳を混ぜ合わせたビスケット生地を、パンにのせて焼きます。甘くておいしいパンです。
24火	いなりごはん			あじのオニオンソースかけ みそドレサラダ	あぶらあげ、あじ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 てんぷん、あぶら	にんじん、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 パセリ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 さくらんぼ	さけ、しょうゆ、みりん、 かつおぶし、こんぶ、 す、しお	あじは春から夏が旬の魚です。DHAという脳の働きをよくする栄養がたっぷり入っています。
25水	ごはん			鶏の三味焼き 野菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	さけ、どうふ、 あぶらあげ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 いりごま	にんにく、しょうが、 ねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、こまつな、 たまねぎ	さけ、しょうゆ、しお、 どうがらし、みりん、 かつおぶし	和食献立 みそ汁のだしは、かつお節でとります。だしや旬の野菜のおいしさを味わって食べてもらいたいです。
26木	麦入りごはん ツナ大豆そぼろ			いかとじゃがいものマリアナソース 中華炒め	だいず、オイルツナ、 いか、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 いりごま、てんぷん、 じゃがいも、あぶら、 はるさめ	にんじん、しょうが、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、たけのこ、 もやし、にら	さけ、しょうゆ、 みりん、ケチャップ、 ソース、オレガノ、 しお、こしょう	マリアナソースはケチャップとソースと香辛料を混ぜ合わせて作ります。甘酸っぱい味のソースです。
27金	鶏肉チャーハン			厚揚げのチーズタッカルビ 野菜のおかかえ	ベーコン、ちりめんじゃこ、 あつあげ、とりにく、 チーズ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 いりごま、 あぶら、さとう	たかなづけ、にんじん、 はくさい、ピーマン、 はくさいキムチ、もやし、 こまつな、キャベツ、みかん	さけ、しお、しょうゆ、 こしょう、コチュジャン、 す、みりん	タッカルビは韓国料理です。ピリ辛味をつけた鶏肉や厚揚げ、野菜にチーズをのせてオープンで焼きます。
30月	トマトとツナのスパゲティ			どうもろこし 野菜と卵のスープ	オイルツナ、とりにく、 たまご、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、 さとう、どうもろこし、 てんぷん	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、コーン、 ちんげん菜、こまつな	ケチャップ、しお、 こしょう、とりがら、 さけ、しょうゆ	どうもろこしは旬の野菜です。3年生が皮むきをしてくれる予定です。皮をむいたどうもろこしは、給食室で切って洗って、煮して提供します。



給食目標

よくかんで食べよう

東村山産の食材

こまつな たまねぎ キャベツ じゃがいも
を使用予定です。

★印は新献立です。

※献立は材料の都合などにより、変更することがありますのでご了承ください。

平均栄養価 (中学年)

エネルギー	610 kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	21.0 g